

働き盛りのための スリムアップ教室

保養所みやぎの料理長×栄養士×健保コラボ企画

箱根・保養所みやぎの一泊二日

令和5年9月1日（金）～2日（土）

痩せるために効果的な食事の仕方、家庭や職場でできる工夫について管理栄養士がポイントをレクチャーし、日常で取り入れられるストレッチ・筋カトレーニング・有酸素運動を運動指導士が実践を交えて解説します。

食 事

運 動

温 泉



当日のスケジュール

14:00	受付(14:20まで)
	体組成測定
14:30	開会
14:40	講習:スリムアップ教室
	チェックイン
16:40	自由時間
18:30	夕食
20:00	健康相談(希望者)
20:30	
翌日	
7:30	朝食
8:30	自由解散(チェックアウト10:00)
10:30	ポーラ美術館片道送迎(希望者)
	入館料は現地でお支払いください

お申込み
はコチラ

1. スマートフォンでQRコード読み取り
2. マイヘルスウェブにログイン
3. 「ヘルシーメニュー体験教室申込」から申込み



参加概要

定員

13組（8/1抽選）

お一人様でのご参加、未就学児のお子様を連れての参加はご遠慮いただいております。

参加料 （一人あたり）

- ① 家具健保組合員の方 →5,000円
- ② 元東京都家具厚生年金基金受給者証をお持ちの方 →5,000円
- ③ その他の方 →7,000円

※特別洋室をご希望の場合、上記料金に①②の方は1,000円追加、③の方は2,000円追加になります。

※代表参加者は、利用料区分①の方のみです。②・③の方のみでのご参加はいただけません。

※宿泊費・お食事代・講義資料代・測定代込み

※8月31日（木）以降のキャンセルは利用料全額負担になります。

注意事項

※換気のため窓を開けることがあります。

※講義中はマスクの着用をお願いいたします。

※痩せの方（BMI18.5以下）、持病のため医師から食事、運動について指示を受けている方はご参加いただけません。

※講義中に運動を行うため動きやすい服装でお越しください。また、ヒールのある履物は避け、履きなれている靴をお持ちください。

開催場所

神奈川県足柄下郡箱根町宮城野 748-5
家具健保直営保養所「みやぎの」

交通

電車でお越しの方は、箱根登山鉄道強羅駅⇄みやぎの間の無料送迎バスをご用意しております。（お帰りの際もご利用いただけます。）

発車時間は当選結果に合わせてご連絡いたします。

申込締切

令和 5年 7月 31日（月）16:00

問合せ先

03-3833-6161 対応番号3を選択（平日9時～12時、13時～17時）